Lección I:
Las emociones

"De cierto, de cierto os digo, que vosotros lloraréis,
y lamentaréis, (aunque) el mundo se alegrará;
Pero aunque vosotros estéis tristes, (lo sentiréis)...
Vuestra tristeza se convertirá en gozo", el justo lo verá.

Las emociones son parte de la personalidad humana,
Pueden motivar a actuar, para el bien o para el mal;
La emoción "positiva", del corazón alegre emana,
Produce satisfacción, bienestar, y alegría espiritual

Según las emociones, nos sentimos felices o temerosos,
Gozosos o tristes o simplemente es, sentirse contento;
Las "negativas", causan dolor, y nos hacen miedosos,
Y afectan nuestra vida diaria, en cualquier momento.

Unas promueven la salud mental y vidas pro-activas,
Otras generan problemas de conducta y de relación;
Dios quiere que gocemos de las emociones positivas,
Y las usará para que tengamos, una linda comunión.

Por causa del pecado, afrontamos sus negativos efectos.
Y aun personajes bíblicos tuvieron, altibajos emocionales;
Algunos pudieron controlarse, aunque no eran perfectos,
Otros se apartaron de la fe, por sus actos infernales.

La relación entre emociones y conducta no es directa,
No es clara tampoco, pero tienen cierto ligamento;
Emociones dolorosas pueden llevar, a conducta correcta,
A buscar a Dios como fuente de ayuda, o fundamento.

Es importante saber, de qué manera impactan la vida,
Cómo afectan nuestra vida, nuestras emociones;
Evitar que nos lleven a practicar, la cosa prohibida,
Usarlas para que sean en vez de lastre, bendiciones.

Estados emocionales negativos tienen inmediatas reacciones,
Palpitaciones, músculos tensos y hasta sequedad de la boca, Sientes
"mariposas" en el estómago y otras manifestaciones,
Con complicaciones cardíacas y digestivas que todo trastoca.

Estados emocionales positivos como compasión y bondad,
Se asocian con el bienestar, una visión sana y positiva,
Con una relación óptima con otros, con Dios y su santidad,
Con el fin de obtener felicidad y tener una vida productiva.

Abrigar emociones negativas afecta adversamente la salud,
Pero en contraste, una visión positiva, la promueve;
Cuanto más positivas sean tus emociones, habrá longevidad,
Cuanto más positivo seas, el Espíritu Santo en ti se mueve.

El amor es más que una emoción, es la emoción suprema,
Dios quiere que practiquemos el amor, con buenos motivos;
El amor es entre lo que sentimos, el principal y eterno tema,
Trae consigo en conjunto, otros sentimientos muy positivos

Es valioso no tomar decisiones, en medio de emociones,
Sean estas positivas o negativas, son igualmente peligrosas;
Tu estado emocional, impactará en tus futuras acciones,
Y tu control emocional te dará, soluciones buenas y exitosas.

El "amor" de Amnón por Tamar, solamente lo envileció,
Un fuerte impulso sexual, un animal impulso, fue usado;
Porque tan pronto como alcanzó su meta, la aborreció,
Fue mayor el odio, que el amor con que la había amado.

Amnón ilustra el daño y los extremos de las emociones,
Cómo arrastra la experiencia pasional, que va contra razón;
Son actos desequilibrados, que producen viles vejaciones,
Desdeñó la súplica, y la echó a la fuerza de su habitación.

Ella no accedió a los avances de Amnón, no pudo disuadirlo,
Al no someter por entero a su víctima, se sintió frustrado;
Cuando las intenciones fueron claras, ella trató de resistirlo,
Señaló las consecuencias devastadoras, de ese acto malvado.

Como toda mujer que es violada o abusada sexualmente,
Tamar debió de haberse sentido airada, humillada y usada;
Su integridad y estima propia se vio afectada seguramente,
Su hermano Absalón le aconsejó, que se mantuviera callada.

Su hermano diseñó un plan para vengar esa violación.
Deseaba el momento oportuno, para matarlo cruelmente;
Con su muerte, pudiera sentarse sobre el trono de la nación,
Mientras David su padre sufría, por todos evidentemente.

¿Has experimentado odio, tristeza, temor, ira o celos?
¿Cómo manejaste estas emociones, que son tan humanas?
¿Te aferraste con fe y esperanza, a los recursos de los cielos?
¿No te olvidaste o cambiaste, las virtudes cristianas?

En medio de tal agitación, las personas sufrieron dolor,
Las consecuencias de su conducta, a la familia afectaron,
E impactarian aun a las generaciones futuras, su valor,
Ya que las emociones negativas, finalmente los dominaron.

¿Por qué Jesús lloró, y derramó lágrimas sobre Jerusalén?
Sin duda, fue por la tristeza que sentía al mirar el futuro;
Sentía tristeza por los habitantes de la ciudad también,
Últimas súplicas del amor rechazado, por un pueblo duro.

En dos ocasiones Jesús lloró, y lo hizo por nosotros;
La gente generalmente por sí mismas lloraba y era normal;
Pero, en estas ocasiones, la tristeza de Jesús era por otros.
Tuvo dolores emocionales intensos, de índole espiritual.

Muchos de los sufrimientos, los predecían las profecías,
Lloró porque no captaban su mensaje, a pesar de su amor;
A pesar de sus milagros, no entendieron que era el Mesías,
No comprendían era para el mundo, el Único Salvador.

La muerte de Lázaro, causó tristeza y dolor en Jesús,
Se estremeció en espíritu, con tremenda angustia emocional;
Es sacerdote que se compadece de nosotros, y nos da su luz,
Estamos siempre protegidos, por el Santo Cristo sacerdotal.

El mundo parece estar lleno de gozo, que todo lo disfruta,
La gente malvada parece dominar, y el justo sigue sufriendo;
Parece que los dedicados a Dios, terminarán en disputa.
Que el impío prospera, y en esta tierra seguirá viviendo.

El dolor, la pena y la angustia se volverán en gozo,
Es la esperanza bendita, que nos presenta la Escritura;
El creyente debe atesorar la idea, de que saldrá del pozo,
Y que la angustia dará paso al gozo, en época futura.

Jesús nos asegura que, así como una mujer da a luz…
Pronto se olvida del dolor, al ver al recién nacido,
El pasado desagradable, lo ha de llenar de gozo Jesús,
Ofrece felicidad total, a los que le han conocido.

Ninguno nos quitará nuestro gozo, todo estará cumplido,
Ya nada se necesita, Cristo es el todo, por la eternidad…
Ya Cristo se reveló y con su sangre nos ha redimido,
Nuestra condición no varia, la vida eterna es una realidad.

Hiram Rivera Méndez
26 de diciembre de 2010
Toa Alta, Puerto Rico